

Organisatorisches

Vor Beginn der Gruppe finden bis zu 6 Vorgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, zur Beantwortung Ihrer Fragen und zur Abklärung, ob eine Teilnahme an der Gruppe sinnvoll ist.

Beginn: Voraussichtlich Ende Januar 2026
(Vorgespräche ab sofort)

Zeit: Dienstags: 17:00 - 18:40 Uhr

Dauer: 40 Gruppensitzungen (à 100 Min.)

Größe: 8 - 10 Teilnehmer*innen

Kosten: Die Kosten werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

Gruppenleitung: Jakob Handt (M. Sc. Psychologe)
René Neumann (M. Sc. Psychologe)

Fachliche Leitung: Dipl.-Psych. Marc Stephan
(Psychol. Psychotherapeut, Gruppenpsychotherapeut, Supervisor)

Die Gruppe findet in den **Räumlichkeiten des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin PP** am Breitenbachplatz 8 in Berlin-Steglitz statt.

Anmeldung ab sofort möglich

Sie können sich ab sofort über die Mailadresse

gruppentherapie@dgvt-berlin.de

für die Gruppe anmelden.

Wir rufen Sie zeitnah an, um einen Termin für ein erstes Vorgespräch zu vereinbaren.



Unsere Ambulanz am Breitenbachplatz 8, U Breitenbachplatz

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin PP
Breitenbachplatz 8
14195 Berlin
www.dgvt-berlin.de/gruppentherapie



PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ

Psychotherapeutisches Gruppenangebot

Gruppen- psychotherapie

diagnoseübergreifend

- Zentrum für Gruppenpsychotherapie -

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin
für Psychologische Psychotherapie

Zentrum für Gruppenpsychotherapie

Das Zentrum für Gruppenpsychotherapie des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin für Psychologische Psychotherapie bietet auf der Basis eines wissenschaftlich fundierten verhaltenstherapeutischen Konzeptes eine zieloffene diagnoseübergreifende Gruppenpsychotherapie an.

Wirksamkeit von Gruppentherapie

Wissenschaftliche Studien und Erfahrungswerte belegen, dass eine unterstützende Gruppenatmosphäre und Gemeinschaft neue heilsame emotionale und zwischenmenschliche Erfahrungen ermöglicht. Die Unterstützung und der Halt durch die Gruppe motivieren dazu, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Auch wenn es zunächst Überwindung kosten kann, sich für eine Gruppentherapie zu entscheiden, zeigt unsere Erfahrung, dass es Spaß macht, gemeinsam kreative Lösungswege zu finden.

Die Gruppentherapie findet im Rahmen der psychotherapeutischen Ausbildung der Gruppenleiter statt und wird regelmäßig supervidiert.

Gruppenpsychotherapie

- Haben Sie manchmal das Gefühl, in alten Mustern festzustecken?
- Kommt es vor, dass Sie sich von Ihren Gedanken oder Gefühlen überwältigt fühlen?
- Oder geraten Sie in Konflikte mit anderen Menschen, obwohl Sie dies gar nicht wollen?

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen einen Raum schaffen, in dem **Verständnis, Veränderung und Wachstum** möglich werden.



Die Gruppe ist ...

... **diagnoseübergreifend**. Damit ist gemeint, dass Menschen mit unterschiedlichen psychischen Belastungen – beispielsweise mit Ängsten, Depressionen, Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen oder Beziehungen – zusammenkommen.

... **anliegenbezogen**. Das bedeutet, es gibt keine festgelegten Inhalte, die im Mittelpunkt stehen. Jede*r bringt das ein, was gerade wichtig ist – sei es der Umgang mit belastenden Gefühlen, zwischenmenschliche Schwierigkeiten, Selbstwertthemen oder die Suche nach neuen Perspektiven im Alltag.

... **kontinuierlich**. Das heißt, dass sich dieselben 8 bis 10 Teilnehmer:innen einmal pro Woche für 100 Minuten über einen Zeitraum von 40 Sitzungen treffen.

Wenn Sie Interesse haben, an der Gruppe teilzunehmen, melden Sie sich gerne für ein Vorgespräch an. Dort können wir gemeinsam prüfen, ob dieses Angebot für Sie passend ist.